

Aktivitas Bela diri

4

A. Aktivitas Pembelajaran Bela diri dengan Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai bela diri pencak silat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah kamu sudah bisa mempraktikannya dengan benar? Bab ini kalian akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur bela diri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah suatu cara bela diri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

2. Asal Usul Pencak Silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatra lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri Internasional pencak silat.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT. Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999.

Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan.

B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat

1. Aktivitas pembelajaran sikap pencak silat

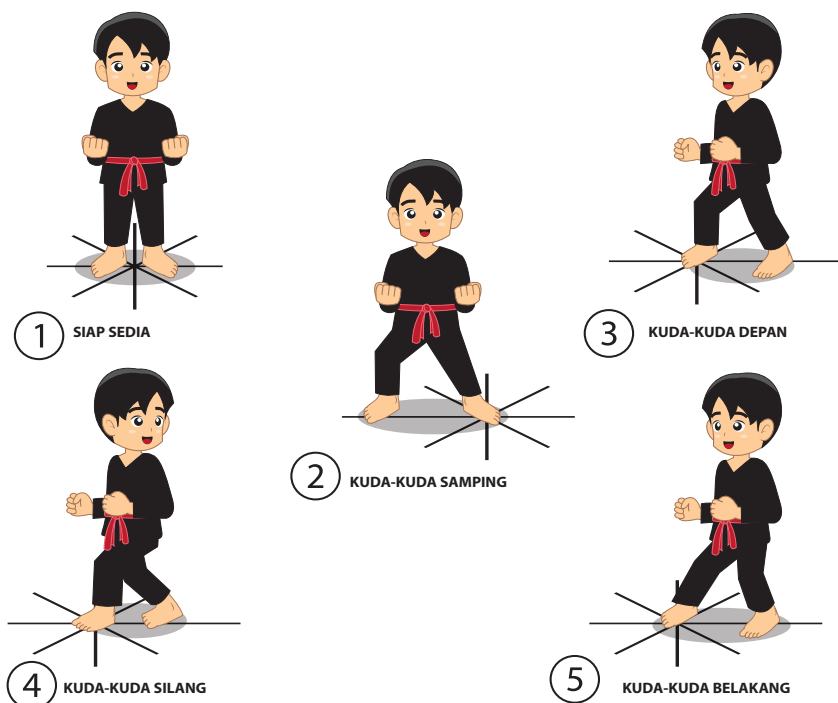
Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain berikut.

a. Aktivitas pembelajaran sikap berdiri

Amati macam-macam gerakan sikap berdiri dalam pencak silat berikut ini.

- 1) Sikap salam dan berdoa dilakukan setiap memulai dan mengakhiri pembelajaran atau pertandingan. Hal ini dilakukan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Sikap kangkang merupakan sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda.
- 3) Sikap kuda-kuda merupakan persiapan untuk melakukan serangan dan belaan.



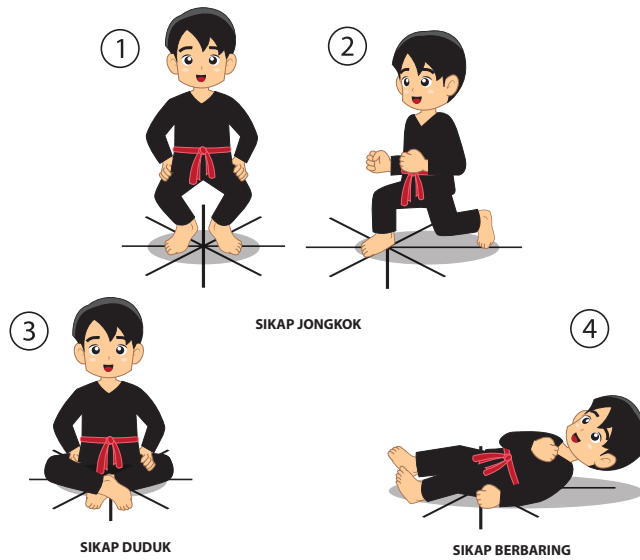
Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran sikap berdiri pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap berdiri dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk dan berbaring

Amati macam-macam gerakan sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat berikut ini.



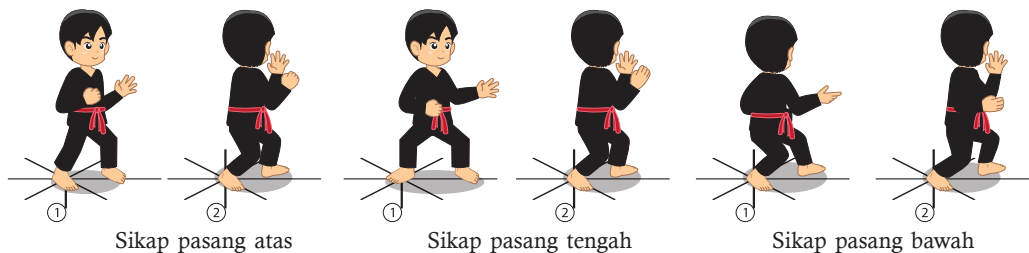
Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk dan berbaring pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas Pembelajaran Sikap Pasang

Amati dan peragakan gerakan sikap pasang ((1) Sikap pasang atas, (2) Sikap pasang tengah, dan (3) Sikap pasang bawah) dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran sikap pasang pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan sikap pasang dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

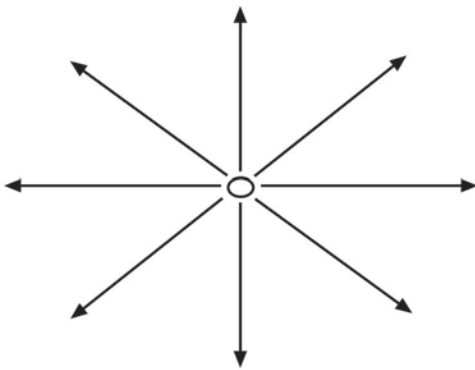
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas Pembelajaran Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat

Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.

a. Aktivitas pembelajaran pembentukan arah

Amati dan peragakan gerakan pembentukan arah dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.4 Aktivitas arah delapan penjuru mata angin

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

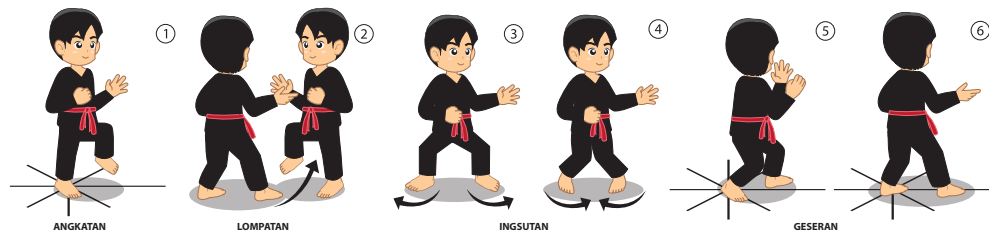
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan arah delapan penjuru mata angin dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pembentukan langkah

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan.

Amati dan peragakan gerakan pembentukan langkah dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran langkah pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak langkah dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pembelaan dalam Pencak Silat

Pembelaan pencak silat tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar tanpa memahami dan mempraktikkan pembelajarannya. Sekarang coba kamu baca berbagai bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukannya. Yakinlah “kamu bisa menjadi apa pun yang kamu inginkan, dengan catatan serius dan sepenuh hati melakukannya”

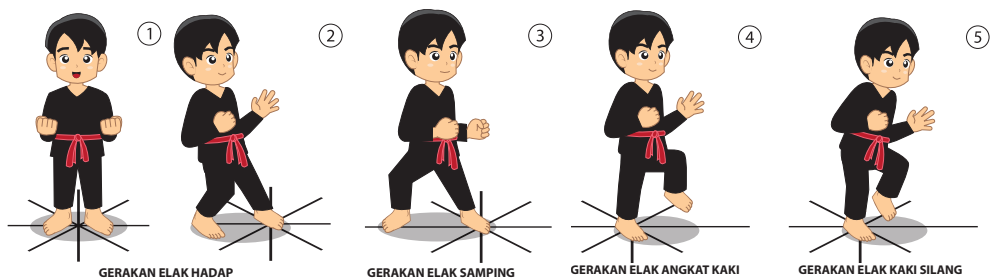
Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

- 1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
- 2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
- 3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
- 4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

Amati dan peragakan gerakan elakan dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran elakan pencak silat

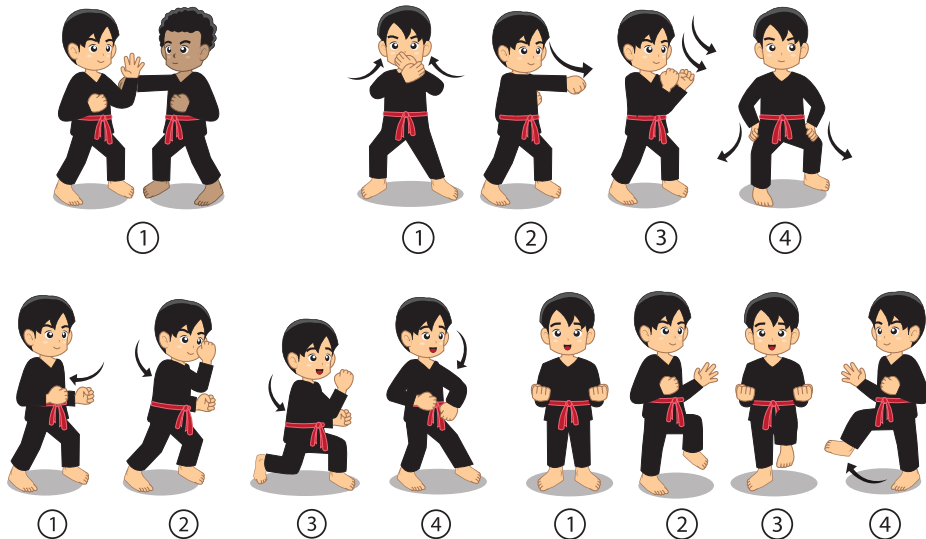
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan elakan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.

Amati dan peragakan gerakan tangkisan dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran tangkisan pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

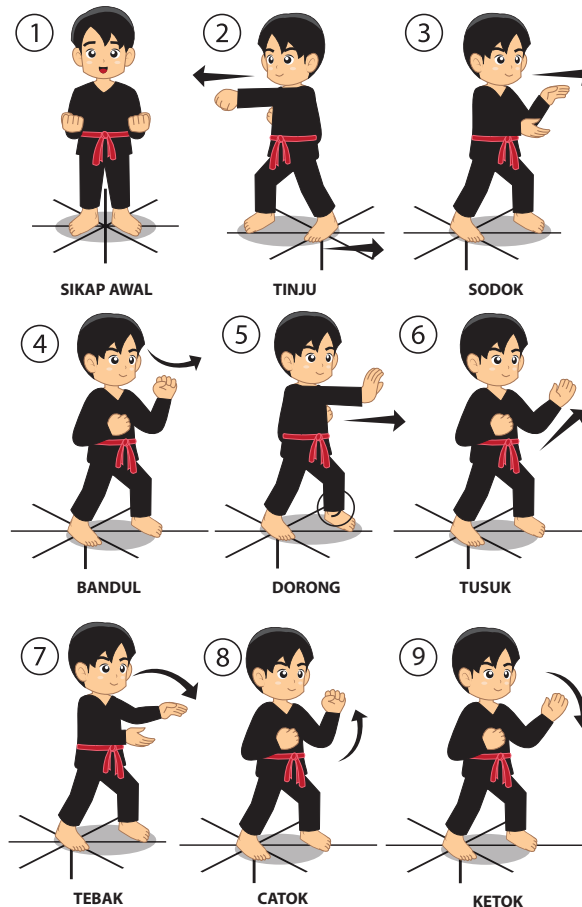
4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Serangan dengan menggunakan Lengan dalam Pencak Silat

Serangan dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dengan menggunakan lengan dapat dilakukan dengan cara pukulan dan siku.

a. Aktivitas pembelajaran serangan dengan tangan

Aktivitas pembelajaran serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan tangan (tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok) dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran serangan tangan pencak silat

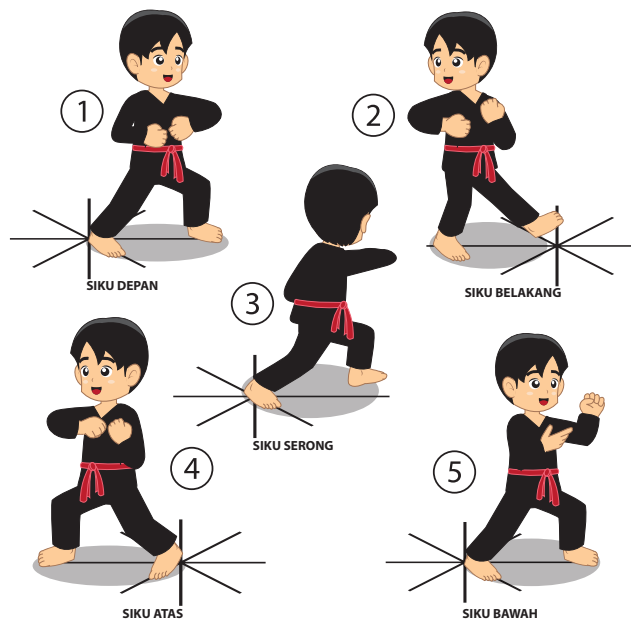
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan siku

Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan siku (dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang) dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran serangan siku pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan menggunakan siku dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

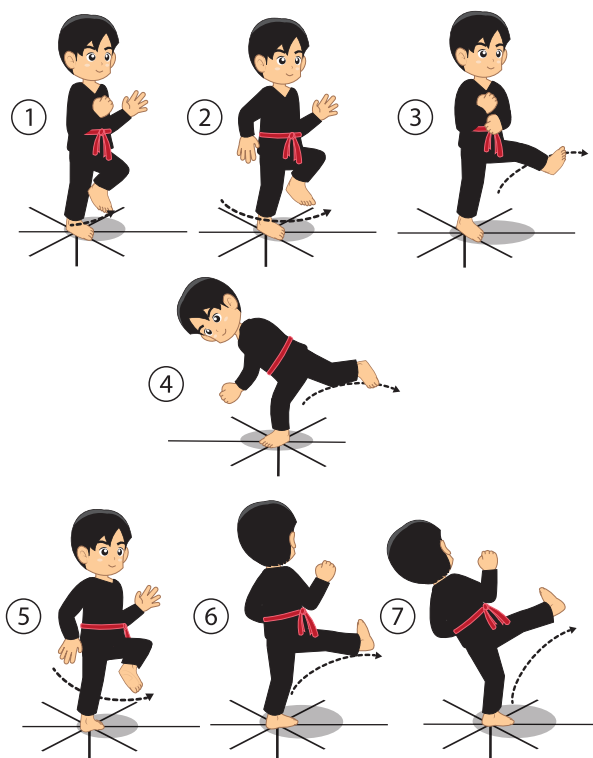
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat

a. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan

Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran serangan kaki pencak silat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

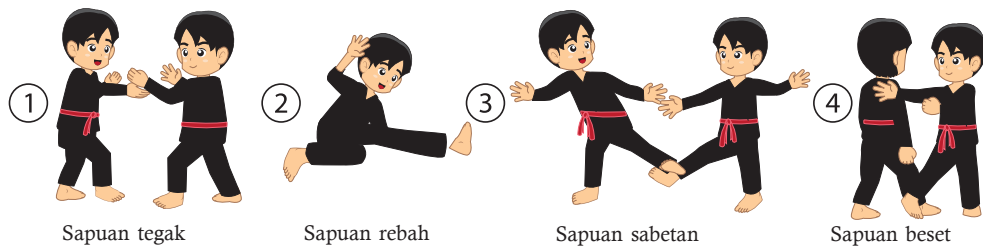
b. Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan sapuan

Sapuan terdiri dari empat jenis antara lain sebagai berikut:

- 1) Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.

- 2) Sapuan rebah, yaitu menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
- 3) Sabetan, yaitu menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
- 4) Beset, yaitu menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.

Amati dan peragakan gerakan sapuan dapat dilakukan dengan sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan, dan beset dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran menggunakan sapuan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sapuan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

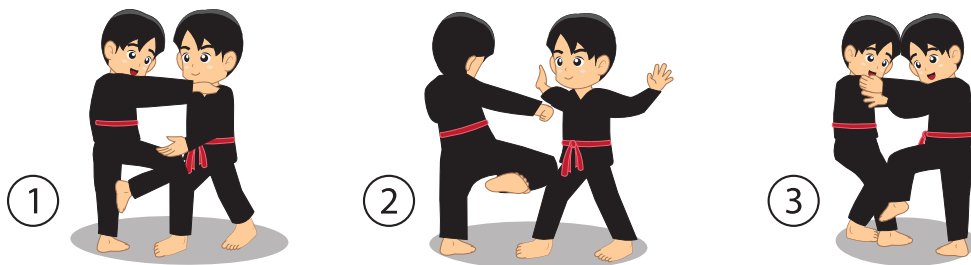
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan dengkulan

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Dengkulan terdiri dari dua jenis antara lain sebagai berikut:

- 1) Dengkulan depan, yaitu lintasannya dari belakang ke depan, dengan sasaran dada dan kemaluan.
- 2) Dengkulan samping, yaitu lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.

Amati dan peragakan gerakan serangan dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat berikut ini.



Dengkulan depan

Dengkulan samping dalam

Dengkulan Samping luar

Gambar 4.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

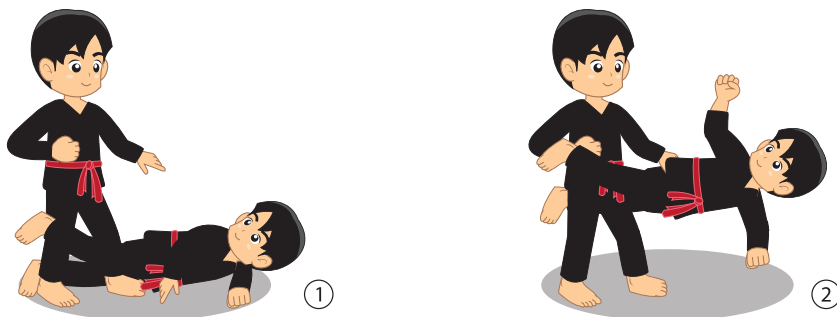
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan serangan tungkai dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan guntingan

Guntingan adalah gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

Amati dan peragakan gerakan guntingan dalam pencak silat berikut ini.



Teknik guntingan tungkai kaki

Teknik guntingan pinggang

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran serangan tungkai menggunakan guntingan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tungkai dengan menggunakan guntingan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas pembelajaran pencak silat

Tujuan pembelajaran variasi dan kombinasi pencak silat adalah untuk menggabungkan gerakan-gerakan pencak silat yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan variasi dan kombinasi pencak silat, coba rasakan gerakan yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan pencak silat, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pencak silat antara lain berikut ini.

a. Kombinasi gerakan aktivitas pembelajaran pencak silat

Dalam pelajaran pencak silat akan dibahas enam gerak dasar dalam Pembelajaran maupun dalam pertandingan pencak silat. Keenam gerak dasar tersebut adalah sebagai berikut : (1) Mengunci lawan dari luar tangan, (2) Mengunci lawan dari dalam tangan, (3) Menahan serangan siku lawan, (4) Menahan siku lawan di atas pundak, (5) Menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki dalam dan (6) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

Keenam gerak dasar tersebut secara rinci akan dijelaskan satu-persatu sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

Amati dan peragakan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B.
- Siswa B menyambut serangan siswa A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
- Siswa B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.



Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

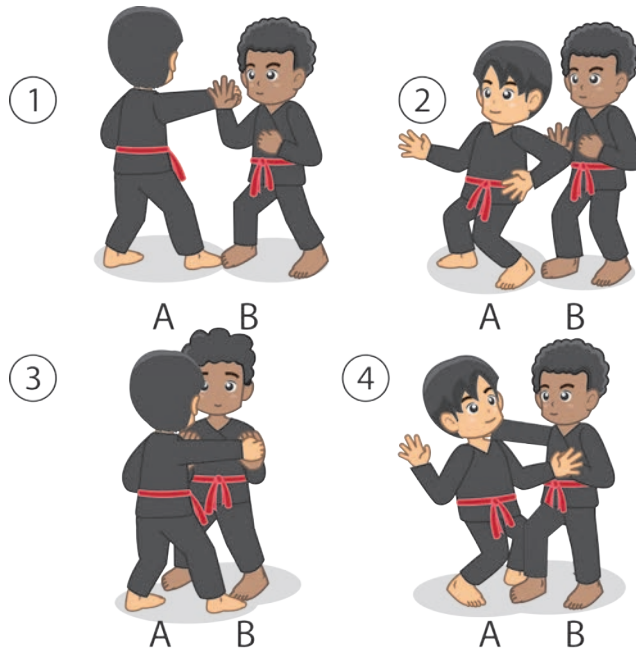
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

Amati dan peragakan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah Siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
- Siswa A memutar badan dan melakukan sikutan kepada siswa B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh siswa B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
- Siswa A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. siswa B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.
- Siswa B melanjutkan usaha pembelaan dengan memasukkan kaki kanannya ke belakang kaki lawan kemudian mengungkit kaki tersebut



Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

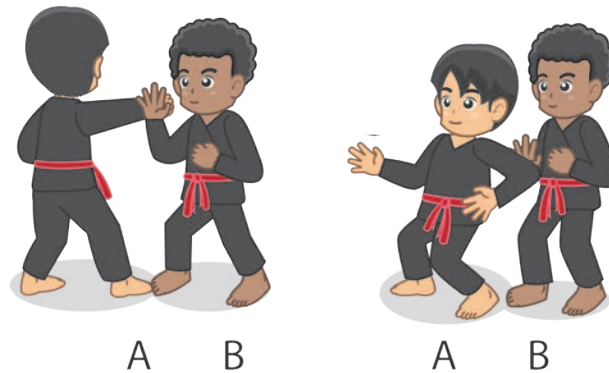
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran Menahan serangan siku lawan

Amati dan peragakan gerakan menahan serangan siku lawan dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
- Siswa A melakukan sikutan ke belakang dengan siku tangan kiri. Siswa B menangkis sikutan siswa A.



Gambar 4.16 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan

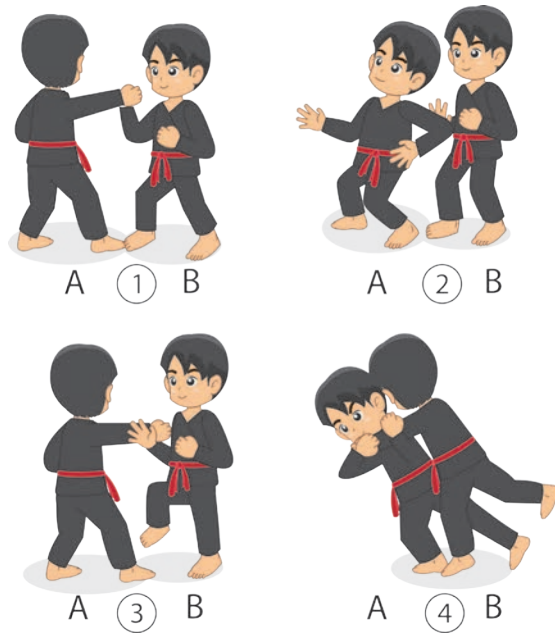
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengunci lawan dengan menahan serangan menggunakan siku lawan dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas Pembelajaran Menahan Siku Lawan di Atas Pundak

Amati dan peragakan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.
- Siswa A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Siswa B menangkis.
- Siswa A memutar badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Siswa B menangkis dengan teknik tangkisan luar.
- Siswa A dengan cepat melangkah kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal lengan siswa B lalu ditahan di atas bahu, sehingga siswa B terjatuh.



Gambar 4.17 Aktivitas pembelajaran menahan siku lawan di atas pundak

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

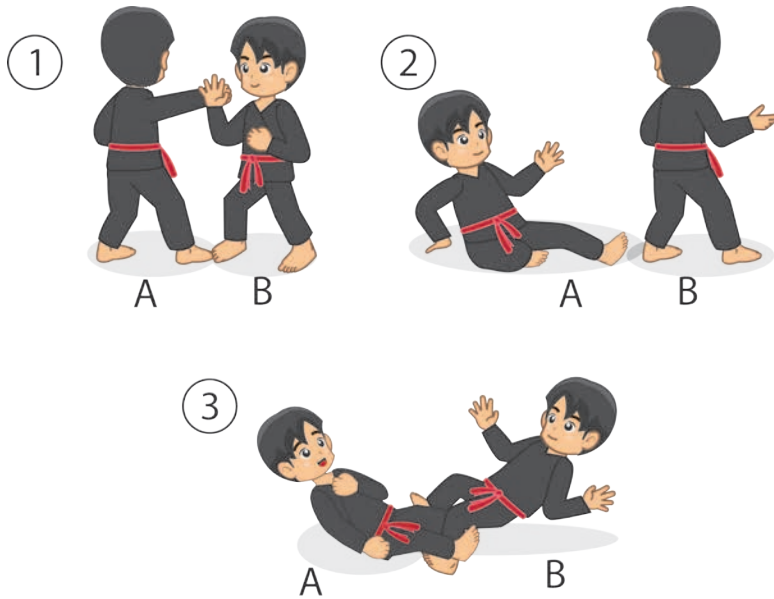
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Amati dan peragakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis luar.
- Siswa A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur). Usaha ini tidak mengakibatkan siswa B terjatuh.

- c) Serangan siswa A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan siswa B terjatuh.



Gambar 4.18 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

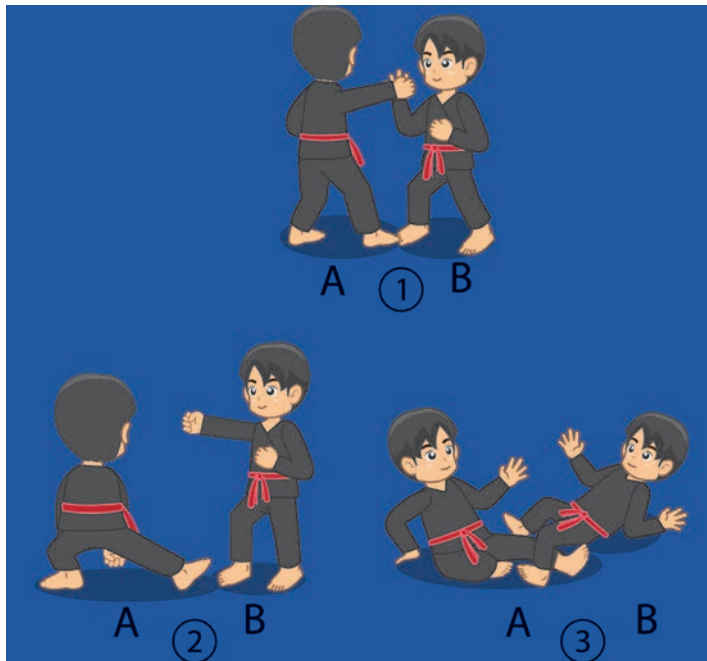
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam dalam pencak silat berikut ini.

- Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik dan melakukan pukulan.
- Siswa A mengelakkan pukulan yang dilancarkan siswa B dengan teknik elakan merendahkan badan (elak bawah).

- c) Siswa A melakukan kaitan dengan melingkarkan kaki kirinya ke belakang (busur), sehingga kaki siswa B terkait dan akhirnya terjatuh ke lantai.



Gambar 4.19 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran pencak silat yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 4

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut . . .
 - a. gerak dasar pencak silat
 - b. teknik dasar pencak silat
 - c. strategi pencak silat
 - d. pola pencak silat
2. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan adalah . . .
 - a. gerakan
 - b. arah
 - c. langkah
 - d. pukulan
3. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan . . .
 - a. geseran
 - b. lompatan
 - c. langkah
 - d. loncatan
4. Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan . . .
 - a. serangan
 - b. pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
5. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan . . .
 - a. serangan
 - b. pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
6. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan dalam pencak silat dinamakan . . .
 - a. serangan
 - b. pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
7. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan . . .
 - a. tendangan
 - b. dengkulan
 - c. guntingan
 - d. pukulan

8. Gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh dalam pencak silat dinamakan
 - a. tendangan
 - b. dengkulan
 - c. guntingan
 - d. pukulan
9. Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah
 - a. mengelak
 - b. menebak
 - c. menangkis
 - d. menghindar
10. Sasaran gerakan memukul lawan adalah
 - a. dada
 - b. pinggang
 - c. punggung
 - d. perut

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Sebutkan macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat.
2. Sebutkan macam-macam sikap berdiri tegak, berjongkok dan duduk dalam pencak silat.
3. Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat.
4. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat.
5. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat.
6. Jelaskan cara melakukan kuda-kuda atau sikap pasang dalam pencak silat.
7. Jelaskan cara melakukan elakan dalam pencak silat.
8. Jelaskan cara melakukan tangkisan dalam pencak silat.
9. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat.
10. Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet bela diri pencak silat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi bela diri pencak silat.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang bela diri pencak silat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi bela diri pencak silat.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan sikap kuda-kuda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan tangkisan tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan latihan serangan menggunakan tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan latihan serangan menggunakan tungkai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerak spesifik bela diri pencak silat. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran bela diri pencak silat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$